

Makanan perkembang sel otak

Pengambilan nutrisi penting dalam tumbuhan mampu menguatkan fikiran

Ramai menganggap untuk menjadi cerdik dan genius, seseorang perlu bergantung kepada tahap IQ dan kepintaran semata-mata. Ini tidak benar sama sekali kerana kajian Universiti California, Los Angeles, Amerika Syarikat membuktikan pemakanan sangat penting untuk kecerdasan minda.

Kajian itu mendapati, sel otak hanya berhubung dengan cekap apabila dibekalkan dengan tenaga mencukupi iaitu makanan.

Ada beberapa jenis makanan yang anda boleh ambil untuk perkembangan sel otak antaranya:

+ Ginkgo biloba

Ia herba semula jadi bagi membantu merawat pesakit yang kehilangan ingatan akibat usia tua dan penyakit



Alzheimer. Herba ini menggalakkan pengaliran darah dan oksigen ke otak. Ia adalah antioksidan terbaik dan ramuan di dalam makanan tambahan.

Daun pegaga

Daun pegaga mengandungi triterpenoid glikosida yang kaya dengan vitamin A dan C serta zat besi untuk menguatkan ingatan, me-



lancarkan peredaran darah dan melegakan ketegangan akibat tekanan.

Penyelidik dari Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Dr Suhaila Mohamed mendapati jika digunakan sebagai ulam-ulaman, ia membantu meningkatkan pengawalan saraf dalam kalangan kanak-kanak kurang upaya.

Ia juga membantu meningkatkan penumpuan fikiran dan daya ingatan.

Choline

Ia adalah nutrisi penting untuk keupayaan minda terutama kanak-kanak. Ia diperoleh daripada telur, soya dan yogurt. Bahan aktif bernama phosphatidylserine di dalam choline menggalakkan fungsi otak berkembang dengan baik serta mengurangkan risiko nyanjuk dalam kalangan orang dewasa.

Kaedah agama

Anda juga boleh mencuba kaedah diamalkan ulama silam untuk menguatkan ingatan. Ulama seperti Imam Malik, Imam Syafie dan Imam Bukhari mempunyai daya ingatan menakjubkan sehingga boleh menghafal 30 juzuk al-Quran dan puluhan ribu hadis muktabar. Anda juga boleh mencuba amalan berikut:

- Amalkan doa daripada al-Quran seperti daripada Surah Taha ayat 25-28, Surah Al-Anbiya' ayat 79, Surah Luqman dan Surah al-Isra' ayat 70.

- Menjauhi dosa dan maksiat.

- Amalkan berpuasa sunat.

- Memperbanyak zikir, tasbeih, tahmid, takbir dan tahlil.

- Menghormati guru dan ilmu yang disampaikan.